

夏休みを楽しく過ごそうね！

うだるような暑さが続き、湿度が高い日が多いですね。これだけ暑く感じると浦河小学校の校舎の空調設備がとてもありがたく感じます。学校のために少しでもできることをがんばりましょうね。例えば、「きれいに使う」とか「きれいに掃除する」とかがおすすめです。大掃除は頑張りましたか？

さて、夏休みは楽しく、そしてお家でゆっくりと過ごしてくださいね。そのためには、朝のラジオ体操に参加できるぐらいに早起きしたり、夜は早く寝ることが大切になります。夏休みを満喫するためにも早寝早起きは続けましょう。

ねっちゅうしょう

熱中症 に気を付けて！



ねっちゅうしょう

熱中症とは？

体が暑さによって上手く冷やせなくなることで起こる症状のことを言います。

暑い日になることが多いですが、気温がそれほど高くなくても、熱中症になることがあります。



しょうじょう

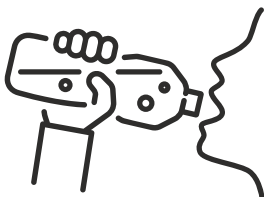
症状は？

汗をかく、顔が赤いなどの暑いときに見られる症状や頭痛、吐き気、めまいなどがあります。汗が出ない、飲み物を飲めない場合は要注意です！



たいしよほう

対処法は？



水をこまめに飲む。

運動の量にもよるけれど、30分に1回は水分補給することをおすすめします。



日陰で休憩する。

日光にずっと当たっていると熱が体にこもりやすくなります。日陰に入って休憩を。

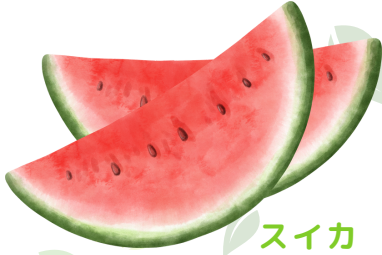


体を適度に冷やす。

小型ファンやうちわ、氷、冷たい飲み物などをうまく使って、体を冷やそう。

熱中症 予防におすすめの食べ物！

先日、札幌へ保健室の先生（養護教諭）が集まる研修会で勉強をしてきました。そこでの印象的なお話は、北海道の暑さも「今までとは違う」ということでした。今までとは違う暑さになっています。本当に夏休み中は、体調管理に気をつけましょうね。そこで、普段の食事の中からも、熱中症予防に効果的な水分補給がしやすい食べ物をご紹介します。たくさん食べて元気に夏を過ごしましょう！



スイカ

ほとんどが水分です。甘くておいしいので、夏にぴったりですね！



きゅうり

シャキシャキしていて水分がたくさんふくまれています。



トマト

サラダに入れてもそのままでも！みずみずしくておいしいです。



オレンジやグレープフルーツ

ジューシーでビタミンCが取れます。

保護者の方へ



夏休み中の生活について



普段学校で勉強など大変がんばっています。夏休み中は、ぜひ、ゆっくりとご家族の時間をお過ごしください。

保護者の皆様も体調管理には、十分ご留意いただき、お子さんの早寝早起きなどの基本的な生活習慣を支えていただきますようお願いいたします。

夏休み明けには、2回目の「生活リズムチェックシート」期間がありますので、ご理解とご協力をよろしくお願いします。



尿検査の結果について



6月下旬にBLENDでもご連絡しておりましたが、尿検査の結果は、1次検査または2次検査でご提出いただいたお子さんに「異常はありません」でしたので、改めてご報告いたします。

今後ともお子さんの健康面で気になることがありましたら、お気軽に学校までご相談ください。

～ 楽しい夏休みを～

～ お過ごしください～

